

Wrocławskie Dni Gerontologii 2026

18-19 listopada 2026 r.

„Długowieczność w Harmonii z Naturą”

Wrocławskie Dni Gerontologii 2026 odbędą się na **Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu**.

Program wydarzenia

Dzień 1

Kampus Biskupin: budynek Wydziału Biologii i Hodowli Zwierząt UPWr, sala *Auditorium Zootechnicum* (AZ) – ul. Chełmońskiego 38c, 51-630 Wrocław, budynek E-12

8:45 - 9:30 Rejestracja uczestników

9:30 - 9:40 Otwarcie konferencji – przedstawiciele władz Miasta Wrocławia oraz Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu

9:45 - 10.00 Powitanie gości przez Dorotę Feliks Dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego

10:05 - 10:35 Wykład inauguracyjny „Jedno zdrowie – jak wszystko jest ze sobą powiązane i dlaczego na UPWr *MAMY ZIELONE POJĘCIE*” – dr hab. inż. Jan Kazak, prof. UPWr, dr Aleksandra Karykowska, dr Julia Miller

10:40 - 11.25 Panel dyskusyjny „Jedno Zdrowie okiem seniora: Intuicja czy świadoma praktyka?”

11:25 - 11:45 wystąpienie Leszka Antonowicza „Międzypokoleniowe zarażanie pasją”

11:45 - 12.10 Przerwa kawowa

12:15 - 12.45 Wykład „Zwierzę w rodzinie – radości i wyzwania wspólnego życia” – dr Julia Miller

12:45 - 13.10 Wykład „Miasto w ruchu, senior w centrum: Badanie mobilności wrocławskich seniorów” – dr hab. inż. Jan Kazak, prof. UPWr

13:10 - 13.30 Przerwa kawowa

13.35 - 14.00 Wykład „Jakość powietrza – proste strategie, żeby oddychać lepszym powietrzem” – dr hab. inż. Joanna Kamińska, prof. UPWr

Dzień 2

Kampus Biskupin: budynek Wydziału Biologii i Hodowli Zwierząt UPWr, sala *Auditorium Zootechnicum* (AZ) – ul. Chełmońskiego 38c, 51-630 Wrocław, budynek E-12

9.30-10:05 Wykład „Dobrze się starzeć dobrze śpiąc – dlaczego sen ma znaczenie dla długowieczności” – dr Aleksandra Karykowska

10:05-11:00 Panel dyskusyjny „Fundamenty długowieczności”

11:00-11.20 Przerwa kawowa

11:30-12:15 Warsztaty równoległe	11:30-13:15 Projekcja filmu „Jak ruchem zmieniać umysł”
12:30-13:15 Warsztaty równoległe	

13:30-13:45 Zakończenie i prezentacja Otwartego Uniwersytetu Trzeciego Wieku UPWr

Warsztaty i prelekcje równoległe:

- **45 minut (pierwsza grupa 11:30-12:15; druga grupa 12:30-13:15)**
 - I.** Warsztaty optymalizacji snu – dr Aleksandra Karykowska
Liczba uczestników: 20
 - II.** Zdrowy kręgosłup i mobilizacja stawów – mgr Agnieszka Wróblewska
Liczba uczestników: 10
 - III.** Warsztaty z optymizmu dla wiecznie młodych – dr Maria Kmita
liczba uczestników: 20
- **60-90 minut (11:30-13:15)**
 - IV.** Siła produktów mlecznych – warsztaty żywieniowo-kulinarne – dr inż. Marzena Styczyńska
Liczba uczestników: 25
 - V.** Zdrowy senior (szczepienia, zdrowa dieta, profilaktyka zdrowia psychicznego) – Stacja Sanitarno-Epidemiologiczną we Wrocławiu
Liczba uczestników: 40
 - VI.** ABC segregacji wrocławskiego seniora, czyli praktyczne rozwiązania na odpadowe problemy – Ekosystem Wrocław
Liczba uczestników: 60